



Vida saludable



Fundación
Aprende con
REYHAN



Casa abierta al tiempo

Secundaria

Grado: 1°

Arroz con leche, pasas y
arándanos

Fecha



GOBIERNO DE
MÉXICO

EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

AEF MÉXICO
ALTERNATIVO EDUCATIVO FLEXIBLE, EN LA CIUDAD DE MÉXICO

Presentación

Estimada y estimado estudiante:

En las situaciones de contingencia derivadas de la pandemia que actualmente seguimos afrontando con el COVID-19, este ciclo escolar 2020-2021 nos lleva a iniciar en una nueva normalidad a través de una educación a distancia; de ahí que, la Autoridad Educativa Federal en la Ciudad de México (AEFCM) pone a tu disposición una serie de Fichas con materiales divertidos, actividades interesantes y recursos audiovisuales como parte de la estrategia **Aprende en Casa III**. Regreso a Clases que la Secretaría de Educación Pública ha impulsado, con el fin de apoyar y acompañar el desarrollo de los aprendizajes que tu maestro y maestra tienen planeados. Las actividades propuestas te servirán para reforzar, retroalimentar tus estudios y garantizar la continuidad de tu aprendizaje escolar. Te invitamos a que realices las actividades propuestas y las aproveches al máximo porque fueron elaboradas especialmente pensando en ti.

Y ante cualquier duda o comentario, puedes contactar al **Centro de Apoyo Pedagógico a Distancia**, para que te auxilien y solucionen tus dudas.

¡Sigamos adelante y aprendiendo día a día!

Centro de Apoyo Pedagógico a Distancia Aprende en Casa III

Este Centro ofrece asesoramiento académico y acompañamiento personalizado para sus dudas en todas las asignaturas de Educación Básica.

Siempre habrá una maestra o un maestro listos para atender tu llamada. No olviden tener a la mano sus libros, un cuaderno y alguna pluma o lápiz para anotar.

Educación Inicial y Preescolar

55 361 01 87 20

Educación Primaria

55 41 72 04 13

Educación Secundaria

55 36 01 71 23

Vida saludable

Arroz con leche, pasas y arándanos

aprendizaje

Elaborar un refrigerio saludable y dulce.

materiales

Arroz crudo	1/2 taza
Leche entera	1 taza
Canela	Al gusto
Agua	3/4 taza
Azúcar mascabado	1 cucharadita
Esencia de vainilla	1/2 cucharadita
Pasas	5 piezas
Arándanos deshidratados sin azúcar	1/4 de taza

*La cantidad está cuantificada para una sola persona y se deberá multiplicar por el número de comensales.

ve a tu libro de texto

Lee el capítulo “Una dieta correcta” de la pagina 76 de tu libro de texto Biología Ciencias y Tecnología 1:

https://recursos.edicionescastillo.com/secundaria/publicas/visualizador/1_bio_tra/index.html#page/78

manos a la obra

Con el apoyo de un adulto, realiza toda la preparación para evitar quemarte.

1. Lava el arroz en agua y escurre.
2. Hierva la canela en los $\frac{3}{4}$ de taza de agua y cuando haya tomado color el agua, retira la canela y agrega el arroz. Deja cocer.
3. Cuando el arroz esté cocido agrega la leche, el azúcar, la vainilla, las pasas y los arándanos.
4. Deja hervir y cuida que no se queme.
5. Acompaña con un vaso de agua natural.



¡Disfrútalo con tu familia y diviértete!

Vida saludable

Arroz con leche, pasas y arándanos

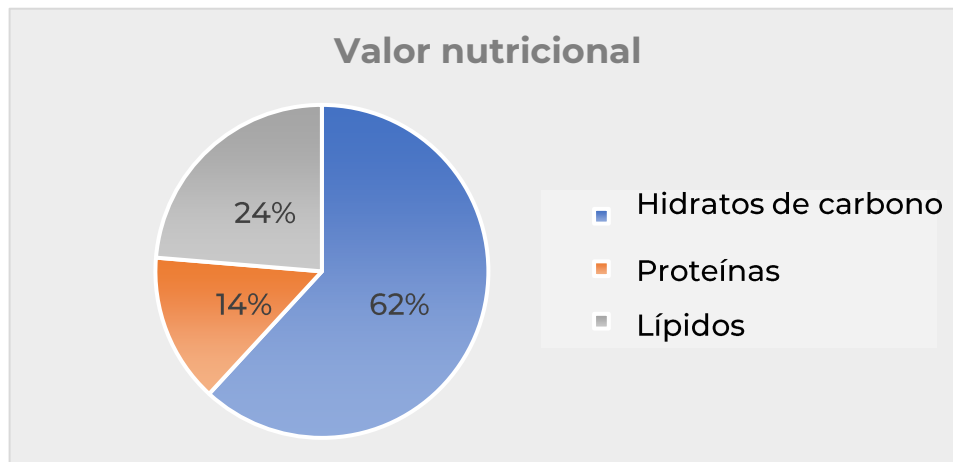


para aprender más

El consumo de alimentos como el de arroz con leche, son adecuados en la etapa escolar. Sin embargo, su consumo debe ser limitado, es decir, no debe ser en grandes cantidades y se debe realizar con productos de buena calidad y con nutrientes equilibrados, como pueden ser los frutos secos, frutas, verduras, etc

Conoce lo que el arroz con leche, pasas y arándanos te aporta nutricionalmente.

Tabla calórica del refrigerio	
Energía (Kcal).	300
Hidratos de carbono (g).	47.0
Proteínas (g).	11.0
Lípidos (g).	8.0



<https://www.youtube.com/watch?v=PwAT56LFDvk>

Para conocer más sobre temas relacionados con alimentación, salud, actividad física, tips, entre otros. Te invitamos a visitar la página y las redes sociales de la Fundación Aprende con Reyhan A.C.

- Sitio web: <http://aprendeconreyhan.org/>
- Facebook: <https://www.facebook.com/aprendeconreyhan/>
- Twitter: <https://twitter.com/ReyhanGut>
- Instagram: <https://www.instagram.com/aprendeconreyhan/>
- Youtube: <https://www.youtube.com/channel/UCCTfO3ZuF0XwK8P7ddcDK4Q>

Vida saludable

Arroz con leche, pasas y arándanos

a compartir

Invita a tu familia a realizar el arroz con leche juntos, recuerda que se deben multiplicar las cantidades por cada persona.

Platiquen qué aprendieron y qué sintieron al participar en la preparación del refrigerio.



qué aprendí

Aprendiste a preparar un refrigerio nutritivo y de sabor dulce, además de saber que su consumo debe ser moderado.

a divertirnos

Dibuja en tu cuaderno o si tienes la posibilidad, imprime, el crucigrama de nutrición #3 de la Fundación Aprende con Reyhan.



Crucigrama de Nutrición #3:
<https://aprendeconreyhan.org/wp-content/uploads/2020/04/Crucigrama-NUTRICI%c3%93N-03.pdf>

Vida saludable

Arroz con leche, pasas y arándanos

Referencias

- E. M. Barrios-González et al. (s.f). Guía pediátrica de la alimentación. Pautas de alimentación y actividad física de 0 a 18 años. Obtenido de <http://www.programapipo.com/wp-content/uploads/2012/05/GUIA-ALIMENTACION-INFANTIL.pdf>
- Fundación Aprende con Reyhan A.C. (2020). Aprende con Reyhan. Recetarios. Obtenido de <https://aprendeconreyhan.org/recetarios/>
- Fundación Aprende con Reyhan A.C. (2020). Aprende con Reyhan. Obtenido de <https://aprendeconreyhan.org/>